



# きゅうメール

【日にち】 4月15日(水)

【こんだて】

主食	ご飯
主菜	さばのみそ煮
副菜	豆腐のすまし汁
	らっきょう和え
生乳	牛乳



【配膳図】



【今日の地産地消】

智頭町産：米、豆腐（なかや豆腐店）

鳥取県産：牛乳、わかめ、にんじん、こまつな、しめじ

ほうれんそう、らっきょう甘酢漬

【給食センターより】

さばなどの青背の魚の脂には、DHAやEPAといった脳のはたらきを活発にする成分が多く含まれています。青背の魚には、いわしやさんま、あじ、はまちなどがあり、鳥取県内の漁港でもたくさん水揚げされます。

今日の主菜のさばのみそ煮は、特別な加工がしてあるため、骨も食べられるので、カルシウムの補給にもなります。よくかんで食べましょう。